

在紧急情况下， 强大的社区 是生存的 关键。



与邻居保持联系，
做好应对的准备。

更多详情，请参见

prepare2respond.org

This campaign was supported by Grant/Cooperative Agreement Number 5U901P917012-10 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



紧急情况下的准备指南

来自于洛杉矶县公共卫生局

多年来，洛杉矶县经历了很多灾祸，包括从地震和火灾到泥石流和流行病。虽然没有人能预测下一次大灾祸何时会发生，但我们深信：由于在这块方圆 4,089 平方英里的土地上居住着超过 1010 万居民，因此公共卫生局需要得到社区的援助，以做好准备和应对紧急事件。

发生灾难时，你周围的人（邻居们）将是社区的一份子，你和你的家人可以向其寻求紧急援助。同样，他们也很可能向你寻求援助。

破坏越严重，就越需要互助。提供紧急救援的消防队员、公用事业部门和医疗服务人员接到的求助电话比他们所能处理的还要多。在某些情况下，他们工作的设施也可能已遭到损坏。另外，由于杂物堵塞道路，救援的行车时间可能会增加。在灾祸发生后的前几个小时，甚至几天，紧急救援人员可能都无法到达等待救援人们所处的位置。

如果邻里街坊适当接受紧急应变程序培训，就会降低重伤、死亡的机率，减少财产损失。

世界各地最近发生的事件给我们国内的人们又一个重要的教训。

强大的社区是不可动摇的。

这是因为社区是由邻里街坊组成，而邻里街坊又是由各个人所组成。他们给了我们力量，文化多样性也是如此，教堂、寺庙和清真寺就是很好的例子。他们每天都在帮助陌生人。

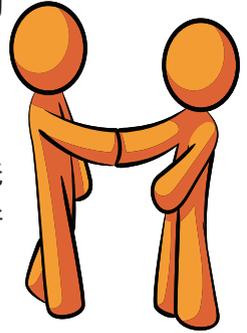
事实上我们相信，我们作为社区的一份子，并不是真的孤独或陌生人。我们只是还未相识的邻居。

让彼此打个招呼吧！



与邻居保持联系。

强大的邻里关系是强大社区的基本构成要素，它也是我们国家的基础。他们互相都有关联，人也是如此。我们相信无论发生什么紧急情况，协同工作都是生存的关键。你当然无法预知未来，但你可以独自去做一件简单的事情，这样至少能排除一个未知数。去认识你的邻居吧！



一开始可以通过知道对方的姓名来认识你的邻居。

- 自我介绍。
- 做好讨论任何紧急事件的准备。
- 交换联系信息。
- 知道谁去打电话求助，以及他们的技能和资源各是什么。
- 知道哪些邻居易受伤害 — 体弱者和老人、有医疗需要的人和有小孩子的家庭。
- 组织社区会议，讨论一项紧急计划。

你可以参加志愿者工作与社区保持联系。

- 尝试参加洛杉矶县的志愿者机会，如医务后备队 (MRC) 和突发公共卫生事件应急志愿者 (PHEV) 网络。
- 洛杉矶医务后备队是由医疗、卫生、牙科、心理健康和组织和其他专业技术人员组成，以便在突发公共卫生事件中提供协助。 mrclosangeles.org
- 通过建立一个系统来参加、培训和部署这些团体，让突发公共卫生事件应急志愿者网络与确定的社区志愿单位一起，以应对突发公共卫生事件。 ph.lacounty.gov/eprp
- 在训练人们处理紧急情况时发挥重要作用方面，**CERT 培训**是一种正面和实际的做法，让民众在处理紧急情况时发挥重要的作用。

更多详情，请参见 prepare2respond.org

做好应对准备。

不同的（自然和人为）事件需要不同的紧急应对方式。重要的是要知道你的邻居面临何种危险，以及如何为它们做好准备。紧急防范是指事先计划，知道做什么和怎么做。

创建邻里计划，其中包括：

- 确定每位邻居情况的通讯方法和程序，如电话树
- 邻居的技能和需要清单
- 标注了逃生通道的邻里示意图
- 邻里联系人列表
- 每个家庭的应急计划
- 每个家庭的急救包（详见清单）



每年审查和更新一次邻里计划。

- 略述该做什么、如何找到彼此以及如何不同类型的突发事件中进行通讯。
- 列出两处集合的地点：一处正好在你家外面，另一处在你邻里的外面，如图书馆、社区中心或礼拜场所。

与邻居保持联系，做好应对的准备。

- 确保每个人都知道第二处集合地点的地址和电话号码。
- 了解和练习从你家和邻里的所有可能逃生路线。
- 万一在灾祸发生时离散了，应选择家庭成员都可以致电的本州以外的朋友或亲戚作为你的紧急联系对象。
- 确保满足每个人的需求，尤其是老人、儿童、残疾人、不会说英语或附近地区语言者以及那些养宠物的人。
- 与所有家庭成员练习邻里计划，并确保他们都有计划副本。
- 检查学龄儿童的学校应急计划。

随时接收当地官员的通知并遵照指示行事。

- 收听电台和电视新闻。
- 接收县政府的电子邮件警报通知和更新。
- 与邻里资源保持联系。

共同应对。

世界上没有任何事比人们齐心协力更具力量了，而且人多力量大。在洛杉矶县，强大社区的理念是将 1010 万人合为一体。

你有什么想法？请通过 prepare2respond.org 告诉我们

发生灾难后立即采取这六个步骤：

- 1 确保家中人员安全。
- 2 启用家庭或个人应急计划。
- 3 打开电视或收音机，调到新闻频道，了解你是否应撤离或留守。
- 4 视情况在窗口放置“求助”或“平安”牌。
- 5 启用邻里电话树，查看邻居的情况。
- 6 如果你的邻居需要帮助，组织小组或机构帮助他们获得所需的援助。

更多详情，请参见 prepare2respond.org

应急包只能维持几天， 但强大的社区却终身受用。

应急包最重要的物品至少包括一个人三天的食物和水、急救用品、衣服、床上用品、工具和应急物资。我们建议的其余物品列在下列清单中。你的应急包中可能不包括我们清单中列出的每一项物品，但手头上有这些物品总比没有要好。

每半年检查一次应急包。根据家人的需求变化，更换食品和水并添加必要的物品。与你的邻居分享这些信息。

清单

水

- 每人（或宠物）每天一加仑的水。
- 用塑料容器装水，如软性饮料瓶。
- 避免使用易碎的容器，如玻璃瓶。



食品

- 选择无需冷藏、加工或烧煮，并且不需要水或需水很少的食物。
- 选择体积小、重量轻的食品。
- 最重要的是，选择你和你的家人都喜欢的食物。
- 即食罐头肉、水果和蔬菜
- 罐装果汁、牛奶和汤
- 高能量食物，如花生酱、果冻、饼干、燕麦条和旅行高热量食物
- 婴儿、老年人或个人专用饮食所需的特殊食品
- 温馨食物，如饼干和糖果



急救包

- 在家和每部车的乘员准备一个急救包。
- 各种大小的无菌创可贴
- 2寸无菌纱布垫（4-6个）



- 4寸无菌纱布垫（4-6个）
- 低过敏性胶带
- 三角绷带（3个）
- 2英寸无菌绷带卷（3卷）
- 3英寸无菌绷带卷（3卷）
- 剪刀
- 镊子
- 针
- 湿纸巾
- 抗菌剂
- 温度计
- 压舌板（2个）
- 凡士林或其他润滑剂
- 各种尺寸的安全别针
- 清洁剂/肥皂
- 乳胶手套（2副）
- 防晒霜



非处方药

- 阿司匹林和非阿司匹林止痛药
- 止泻药
- 抗酸剂（用于胃部不适）
- 吐根糖浆（依照中毒控制中心的建议进行催吐）
- 轻泻剂
- 活性炭（根据中毒控制中心的建议使用）
- 处方药



工具和用品

- 餐具、杯子和盘子
- 使用太阳能、手动或电池的收音机和备用电池
- 手电筒和备用电池
- 非电动式开罐器
- 自封口胶袋



与邻居保持联系，做好应对的准备。

更多详情，请参见 prepare2respond.org

- 口哨
- 塑料薄膜
- 透明胶
- 地图
- 手套
- 扳手（用来关煤气和水）
- 撬棒
- 肥皂或抗菌凝胶
- 卫生纸
- 女性用品
- 个人卫生用品，如牙刷和牙膏

记录

- 将重要记录和文件存放在便携式防水容器中。
- 遗嘱、保险单、合同、契约、股票和债券
- 护照、社会安全卡和免疫记录
- 银行账号
- 信用卡账号和公司
- 贵重家居用品清单和重要的电话号码
- 家庭记录（出生证、结婚证和死亡证明）
- 急用现金



其他资源

洛杉矶县公共卫生局

www.ph.lacounty.gov/eprp

准备。计划。保持消息灵通

www.Ready.gov

更多信息，请拨打 211

主要紧急联络人：

当地联系人

姓名 _____

电话 _____

电子邮件 _____

本州以外的联系人

姓名 _____

电话 _____

电子邮件 _____

与邻居保持联系，做好应对的准备。

更多详情，请参见 prepare2respond.org

托儿所或学校的电话号码

直系亲属的电话号码

邻里外面的集合地点

与邻居保持联系，做好应对的准备。